

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Besarnya permasalahan gizi yang terjadi di dunia khususnya di Indonesia, yang semakin bertambah dari masa ke masa. Permasalahan gizi seperti gizi lebih yang belum dapat diselesaikan, namun prevalensi masalah gizi lebih yang semakin meningkat. Hal ini dapat mengurangi kualitas sumber daya manusia (SDM) yang sangat dibutuhkan pada masa yang akan datang (Maslakah and Setiyaningrum, 2017). Menurut Veronika yang menyatakan bahwa pada kehidupan awal anak, jika tidak adanya kesadaran akan pentingnya gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan secara baik maka akan menurunkan kondisi kesehatan anak (Veronika, Puspitawati and Fitriani, 2021).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang berlangsung dengan pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*), terjadinya perubahan seks sekunder, fertilitas, kemampuan kognitif, dan psikologis (Lingga, 2017). World Health Organization (WHO) berpendapat remaja adalah seseorang atau sekelompok orang yang memiliki rentan usia 10-19 tahun yang mengalami perubahan secara fisik, dimana dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan. Remaja berusia 10-18 tahun dapat disebut sebagai masa rentan terhadap gizi. Rentan terhadap gizi ini disebabkan oleh kebutuhan zat gizi remaja yang lebih tinggi dibandingkan dengan golongan usia yang lainnya. Prastiwi juga mengatakan sebagian dari remaja tidak terpenuhinya kebutuhan gizinya dikarenakan pada masa pertumbuhan membutuhkan lebih zat gizi, ada pun yang tidak nafsu makan, dan malas dalam mengonsumsi makanan yang bergizi sehingga mengonsumsi semua makanan yang ada saja tanpa memperhatikan kandungan zat gizi (Pasaribu, Rahmayati and Puri, 2017). Pada masa remaja juga terjadi perubahan *life style* atau gaya hidup dan pola makan yang mengakibatkan terganggunya asupan serta kebutuhan dalam gizinya. Untuk itu dibutuhkannya pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang sehingga tidak mengalami malnutrisi yang akan mengganggu tumbuh kembang remaja.

Berdasarkan data (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. (Kemenkes RI, 2018). Sementara, Kota Bekasi termasuk ke dalam 12 kabupaten/kota yang memiliki angka prevalensi diatas rata-rata angka Jawa Barat dalam masalah gizi remaja dengan status gizi sangat kurus (2,3%) dan gemuk ($\geq 6,2\%$) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Bekasi mengalami gizi lebih. Salah satu penyebab utama anak remaja mengalami gizi lebih adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang (Adrianto, 2019).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan Februari 2022 menemukan bahwa 7 dari 10 anak SMAN 19 Bekasi memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang rendah. Ditambah dengan pengamatan peneliti di SMAN 19 Bekasi yang melihat beberapa siswa yang berperilaku menyimpang gizi seimbang, salah satunya tidak mencuci tangan sebelum mengonsumsi makanan. Sehingga diperlukannya menerapkan gizi seimbang dan sosialisasi pada masyarakat secara optimal agar terpenuhinya kesehatan setiap lapisan masyarakat belum terlaksana dengan baik (H Br, Debora Tisa, Simanjuntak, Betty, Wahyudi, 2020) (Komara *et al.*, 2019).

Nuryanto mengemukakan untuk meningkatkan pengetahuan remaja dengan cara melakukan pembelajaran sejak dini, seperti memberikan pengajaran melalui edukasi gizi (H Br, Debora Tisa, Simanjuntak, Betty, Wahyudi, 2020). Oleh karena itu diperlukannya edukasi gizi seimbang pada anak remaja memiliki pengetahuan yang baik sehingga tidak terjadinya penyimpangan.

Pengetahuan merupakan hasil dari berbagai penginderaan seseorang meliputi mata, hidung, telinga yang akan memperoleh tahu seseorang terhadap suatu objek. Pengetahuan memiliki dampak yang besar pada sikap dan perilaku seseorang bahkan dalam memilih makanan sehingga akan berpengaruh juga pada status gizi seseorang. Kurangnya pengetahuan remaja akan membuat masalah baru bahkan dapat memberikan dampak seperti menghambat pertumbuhan remaja pada

penurunan kualitas kesehatan masyarakat (Maslakah and Setiyaningrum, 2017). Melalui pemberian edukasi dapat menambah pemahaman sehingga dapat mengadopsi perilaku gizi remaja yang sesuai dengan gizi seimbang. (Kusumastuty *et al.*, 2021).

Edukasi gizi dapat dilakukan dengan berbagai macam metode dan media (Perdana, Madaniyah and Ekayanti, 2017). Edukasi gizi yang akan dilakukan menggunakan media sehingga dapat mempermudah dalam menjelaskan materi kepada remaja. Sehingga remaja dapat mudah menerima dan memahami materi gizi seimbang (Safitri, Nurul Riau Dwi, Fitranti, 2017). Salah satu media edukasi yang sesuai dengan konsep mudah dan menarik untuk tersampainya informasi, yaitu dengan poster dan video (Dewi Haris, 2018).

Media audiovisual (video) memberikan dorongan terhadap pengelihatian dan pendengaran dengan cara ;menampilkan visual, demonstrasi dan menampilkan prinsip (psikologis, behavioristik dan kognitif) (Kusumastuty *et al.*, 2021). Pada masa pandemi saat ini, peneliti berpendapat bahwa media audiovisual(video) yang memiliki kelebihan lain yaitu dapat kita menyimpan video dalam gadget sehingga dapat diakses kapanpun dan dimanapun daripada media cetak. Searah dengan penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh (Dewi Haris, 2018) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh edukasi menggunakan media video efektif terhadap pengetahuan dan sikap siswa dalam mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan aman untuk dikonsumsi.

Menurut Megawati bahwa poster memiliki pesan kuat yang dapat kita lihat menggunakan indera mata melalui gambar dan warna yang disajikan sehingga remaja dapat dengan mudah memahami (Nurchayani, 2020). Ditambah dengan penelitian yang dilakukan dahulu oleh (Indraswari, 2019) mengungkapkan bahwa ada pengaruh pemberian pendidikan gizi dengan media poster lebih efektif dibandingkan dengan media kartu gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi seimbang(Lingga, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian pada anak remaja di SMAN 19 Bekasi tersebut dengan memberikan edukasi tentang gizi seimbang melalui poster dan video. Peneliti ingin melihat bagaimana pengetahuan anak remaja di Sekolah SMAN 19 Bekasi mengenai gizi seimbang sehingga peneliti

dapat menambah pengetahuan remaja dan dapat dipraktekkan ke pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data (Riskesdas,2018) menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Pada remaja usia 13-15 tahun dengan jumlah presentase 8,7% mengalami kurus dan remaja usia 16-18 tahun dengan presentase 8,1% mengalami sangat kurus. Sedangkan prevalensi remaja usia 13-15 tahun dengan jumlah 16,0% yang mengalami berat badan lebih dan remaja usia 16-18 tahun dengan jumlah 13,5% yang mengalami obesitas.

Sementara, Kabupaten Bekasi tergolong kedalam 12 kabupaten/kota yang memiliki angka prevalensi diatas rata-rata angka Jawa Barat dalam masalah gizi remaja dengan status gizi sangat kurus (2,3%) dan gizi gemuk ($\geq 6,2\%$) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di daerah Bekasi mengalami gizi lebih. Salah satu penyebab remaja mengalami gizi lebih adalah pemahaman tentang gizi yang menyimpang seperti frekuensi makan yang tidak teratur, porsi makan yang berlebihan, serta mengonsumsi makanan yang tidak bergizi (Dewi Haris, 2018). Minimnya pengetahuan gizi seseorang mengakibatkan perilaku makan yang tidak sehat pada remaja hingga tidak terpenuhinya atau berlebihan zat gizi mikro maupun makro (Kusumastuty *et al.*, 2021).

Salah satu media penyuluhan yang sesuai dengan konsep mudah dan menarik untuk tersampainya informasi, yaitu dengan poster dan video (Nurchayani, 2020).

Dalam penelitian menggunakan media audiovisual dan media cetak berupa poster telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Mungkin sudah banyak penelitian yang menggunakan media cetak berupa poster, namun menggunakan media audiovisual(video) belum begitu banyak. Untuk itu peneliti ingin membandingkan kedua media edukasi gizi tersebut agar melihat media mana yang lebih memberi pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang anak remaja. Oleh sebab itu, peneliti merumuskan pertanyaan untuk penelitian adalah “Bagaimana perbedaan tingkat pengetahuan setelah diberi

edukasi gizi tentang gizi seimbang dengan poster dan video di SMAN 19 Bekasi Tahun 2022?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media poster dan media audiovisual (video) terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang di SMAN 19 Bekasi

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan status gizi, serta karakteristik orang tua responden berdasarkan pekerjaan, pendidikan dan penghasilan orang tua pada siswa di SMAN 19 Bekasi.
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan media poster dan video pada siswa SMAN 19 Bekasi.
- c. Mengetahui adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media poster dan video terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa siswi SMAN 19 Bekasi .
- d. Mengetahui efektivitas edukasi gizi dengan media poster dan video terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa siswa SMAN 19 Bekasi.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Setelah dilaksanakannya penelitian ini, responden memiliki peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang dan dapat menerapkannya dalam bentuk sikap bahkan perilaku dari pengetahuan yang diperoleh dalam kegiatan sehari-hari. Selain itu, diharapkan juga dapat berbagi pengetahuan yang didapat kepada lingkungan sekitar sehingga dapat menyebarkan ilmu agar dapat mengurangi masalah gizi terutama gizi lebih.

I.4.2 Bagi SMAN 19 Bekasi

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan masyarakat atau instansi terkait yaitu pihak sekolah dapat memahami pentingnya pengetahuan gizi seimbang, sehingga berpengaruh pada sikap dan perilaku yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan dapat menjadi sumber informasi bagi SMAN 19 Bekasi mengenai gizi seimbang.. Selain itu, pihak sekolah dapat menjadi wadah dalam penyebaran ilmu terkait gizi seimbang kepada siswa bahkan warga sekolah.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan hasil yang didapat akan menambah referensi ilmu pengetahuan mengenai kesehatan terutama dalam bidang gizi. Selain itu, hasil penelitian ini agar dapat menjadi sebuah inovasi baru untuk memanfaatkan teknologi dalam menyebarkan ilmu pengetahuan terkait gizi seimbang melalui media sosial dan bermanfaat untuk peneliti selanjutnya sebagai acuan dalam mencari sumber informasi dalam pengembangan penelitian terkait